



Choisir et porter ses talons hauts

Saviez-vous que plusieurs grandes villes (Montréal comprise) tiennent chaque année une course en souliers à talons hauts, dont l'objectif consiste à amasser des fonds pour différentes causes ? Si le principe est noble et rigolo, il rappelle combien marcher haut perché peut s'avérer périlleux, voire néfaste, au quotidien.

UNE MODE RISQUÉE ?

Un sondage effectué au Royaume-Uni auprès de 3 000 femmes, à l'automne 2010, démontre que de suivre cette tendance vertigineuse peut entraîner nombre de conséquences fâcheuses. Il ressort en effet de ce sondage qu'une femme sur dix a dû avoir recours à des soins de santé en raison du port du talon haut. Certaines ont été forcées à l'hospitalisation, alors que la moitié ont subi entorses, fractures de chevilles, torsions de genoux, déchirures de tendons et autres troubles musculo-squelettiques.

Le sondage démontre enfin que les deux tiers des femmes interrogées préfèrent supporter la douleur plutôt que de ranger leurs souliers au placard. Preuve que le besoin de se sentir à la mode supprime celui du confort et de la prévention.

UNE MODE À PROSCRIRE ?

Pas du tout. Il suffit de respecter certaines normes. Par étiquette professionnelle ou pour prendre part à une occasion spéciale, il est parfois difficile d'éviter le port du talon haut. Les docteurs en chiropratique suggèrent souvent ces quelques conseils à leurs patientes :

Limitez-vous à un soulier d'une hauteur maximale de cinq centimètres (deux pouces). Au-delà de ça, vous risqueriez de nuire à votre posture, entraînant tôt ou tard des douleurs au dos. Un talon trop haut fait nécessairement pencher le pied vers l'avant et arque les orteils vers le haut. Cette posture prédispose à un rétrécissement du talon d'Achille et à une contraction du mollet. Viser cinq centimètres tout au plus est un bon compromis qui vous procurera le style voulu sans pour autant vous causer des soucis de santé. Pour plus de confort et pour protéger l'avant-pied, il est conseillé de placer un coussinet au-devant de la chaussure, protégeant du même coup vos orteils.

Évitez de porter vos souliers à talons hauts tous les jours. Pourquoi plutôt ne pas les réserver pour les occasions spé-



■ Évitez de porter vos souliers à talons hauts tous les jours.

ciales ? Les talons augmentent inévitablement la lordose lombaire, créant une pression au bas du dos et au bassin. Accordez à vos pieds un répit, de temps à autre, quitte à garder avec vous une paire supplémentaire sans talons.

Les talons aiguilles ou biseautés ont peut-être beaucoup de gueule dans la vitrine, mais une fois enfilés, ils offrent malheureusement peu de soutien. Afin de ne pas sacrifier l'allure d'un talon fin, choisissez un talon étroit vu de profil, mais qui présente une base plus large vue de l'arrière.

Les doublures de cuir et de nylon permettent aux pieds de mieux respirer et procurent aux chaussures une plus grande souplesse. Assurez-vous que la chaussure soutienne l'arche de votre pied et évitez les lanières minces ou serrées qui peuvent causer une enflure douloureuse.

Talons hauts ou pas, il est recommandé de magasiner en fin d'après-midi. Un soulier confortable le matin peut-être trop serré le soir venu, lorsque les pieds sont enflés.

Surveillez finalement votre posture debout : la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être dans le même axe, et les épaules doivent demeurer basses et relâchées.

SUIVRE LA TENDANCE SANTÉ

Les entorses, fractures, douleurs lombaires ou déchirures de tendons sont imprévisibles, me direz-vous. Je vous répondrai que vous avez raison, ou presque. Un organisme en bonne santé vous soutiendra beaucoup plus adéquatement en cas d'accident. Mettez sur l'activité physique au quotidien afin de renforcer votre système neuro-musculo-squelettique. Veillez à vous maintenir à l'intérieur de votre poids santé : l'embonpoint ajoute une pression accrue sur les pieds, les genoux et le dos.

Prenez votre santé neuro-musculo-squelettique au pied de la lettre, et dites non aux douleurs induites par les talons hauts. Qui a dit qu'il fallait souffrir pour être belle ?

Sources

- Association des chiropraticiens du Québec : www.chiropratique.com
- Porter des talons hauts peut vous envoyer à l'hôpital, Cyberpresse. [en ligne] 26 novembre 2010. <http://www.cyberpresse.ca/vivre/sante/201011/26/01-4346760-porter-des-talons-hauts-peut-vous-envoyer-a-lhopital.php> (page consultée le 16 mai 2011).
- Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org